

Octubre 2026

Pacífico Vibes

VOL
05

Hockey Subacuático

Sumérgete en una experiencia diferente para desconectarte

Esto Somos

Melesia, una historia sobre sostenibilidad, comunidad y el poder de tomar acción

Sé parte

Haz clic y cuéntanos qué historias quieres ver en la próxima edición

> Go to english version

Bienvenidos

La vida está hecha de momentos y muchas veces los dejamos pasar sin detenernos para apreciarlos, un paseo al aire libre, una conversación, tiempo de calidad con la familia o simplemente la posibilidad de respirar y sentirnos en paz. Aprender a valorar esos momentos transformó mi manera de vivir.

Esta edición nos invita a mirar con más atención lo que tenemos cerca, a descubrir nuevas formas de conectar con nosotros mismos y con nuestro entorno y a recordar que el bienestar también se construye en lo cotidiano.



Los invito a recorrer esta edición con curiosidad, a descubrir lo que ocurre cerca de nosotros y a encontrar nuevas formas de disfrutar y vivir nuestra comunidad.

Y si hay una historia que todavía no conocemos, cuéntenosla.

Etzel Bartuano

*Business Development Manager
en Trendline Technology
Residente de Woodlands*

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Etzel Bartuano', is written over the bottom right of the page.

CulturaViva

¿Hay escritores entre nosotros?

Queremos conocer las historias que nacieron aquí y compartirlas

Entre los vecinos **podría haber un libro, una historia o un autor que todavía no se conoce entre la comunidad** y ha dedicado tiempo para convertir sus ideas en relatos que merecen ser conocidos.

En Pacífico Vibes **queremos descubrir su historia y compartirla.**

Si escribes, has publicado un libro o conoces a alguien que tiene una historia que contar, este es el espacio.



“Cuando quiero escribir algo es porque siento que eso merece ser contado.”

Gabriel García Márquez

¿Y tú, qué has escrito?

Esto somos

Una persona puede empezar el cambio

Melesia Kasha es residente, empresaria e inversionista de Panamá Pacífico. Desde 2018, ha construido aquí parte de su vida y sus proyectos, vinculados a tecnologías limpias y soluciones relacionadas con agua, suelo, aire y energía a través de K2 Grupo Empresarial y K2 Ambientis Inc.

Su historia también habla de una manera de vivir la comunidad, identificando necesidades y buscando formas concretas de aportar.



Su relación con el rescate animal comenzó mucho antes de llegar a Panamá. Durante años ha participado en rescates, hogares temporales y adopciones en Canadá, Colombia y Panamá. Aquí, esa experiencia encontró una nueva necesidad cuando comenzó a identificar colonias de gatos alrededor de las instalaciones donde su empresa desarrollaba operaciones. **En lugar de mirar hacia otro lado, decidió involucrarse directamente.**

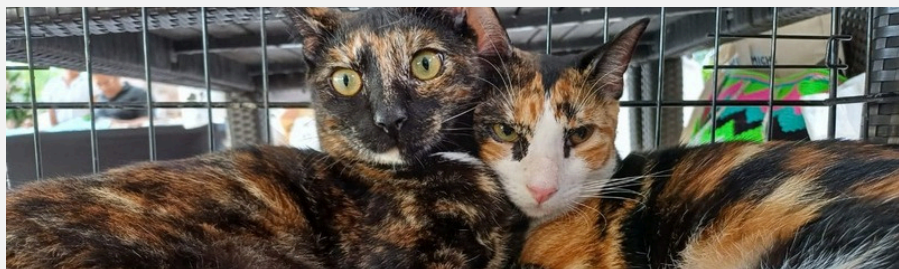
"No solo estamos cambiando la vida del animal. También podemos estar cambiando la vida de la persona que lo recibe".

Melesia Kasha

Melesia decidió involucrarse directamente. Asumió el alimento, captura, esterilización, tratamientos y búsqueda de hogares, y logró rescatar cerca de 20 animales. **Para ella, este trabajo es otra forma de cuidar el entorno y de responder ante una necesidad que estaba presente en su comunidad.**



Pero también descubrió algo más. Ya había personas haciendo esfuerzos similares y, al conectarse, comenzaron a compartir contactos, recursos y conocimientos. Veterinarios, organizaciones, vecinos y empresas se han convertido en aliados. Melesia asegura que ahí está una oportunidad para seguir sumando y lograr que más iniciativas encuentren el apoyo.



“El reto es continuar sumando personas y empresas que quieran convertir sus recursos y capacidades en nuevas formas de aportar al entorno”. **Melesia Kasha**

Su historia demuestra que hacer comunidad es involucrarse. Ver una necesidad, actuar y abrir espacio para que otros aporten. Cuando las capacidades se conectan, el impacto llega más lejos.

¿Tienes una historia que contar?

Compártela

Recomendaciones de la **comunidad**



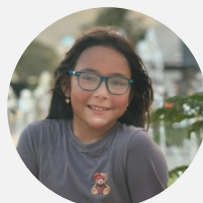
Glenda Castillo

Ingeniera Civil y
Residente de Woodlands

Una remodelación bien pensada evita sorpresas y se disfruta más. Antes de mover una pared, consulta con un profesional; algunas podrían sostener la estructura de tu casa.

Planifica con planos y permisos en regla. Reserva un margen para imprevistos. En el proceso, cuida del ambiente: puedes reciclar, reutilizar y elegir materiales ecológicos.

**¡Planifica y
construye con
conciencia!**



Catalina Barreto

Estudiante y Atleta
Residente de Woodlands

Hacer actividades después del colegio, es lo máximo porque puedo aprender cosas nuevas, divertirme y hacer amigos. A mí **me gusta mucho hacer patinaje y voy al Skating Club en el colegio TRAIL.**

Me gusta porque puedo practicar, aprender nuevos movimientos y compartir. Es chévere aprovechar todas las actividades que tenemos.

**¡Anímate,
ven y
diviértete!**

Bienestar en movimiento



Un diagnóstico no es un pronóstico

Hay cosas que solemos dejar para después; hacer ejercicio, comer mejor, descansar, poner límites, respirar, estar presentes. Hasta que la vida nos recuerda que el bienestar no debería ser un pendiente.

Después de atravesar dos diagnósticos de cáncer y llevar cinco años en remisión, **Etzel decidió transformar su manera de vivir; mover su cuerpo, cuidar sus hábitos, priorizarse, pedir ayuda, fortalecer su fe y estar más presente para su familia. Su experiencia le dejó una certeza:**



Comparte tu historia

“Es un diagnóstico, no un pronóstico. Tú decides cómo lo manejas. No siempre podemos controlar lo que nos pasa, pero sí podemos decidir cómo enfrentarlo y qué hacer con aquello que la vida nos pone delante”.

Etzel Bartuano

También, **descubrió cuánto puede influir el entorno en nuestro bienestar.** Durante la pandemia, cuando además atravesaba un momento delicado, **tener cerca naturaleza, senderos y espacios abiertos le permitió caminar, respirar, despejar la mente y recuperar energía.** Ese contacto con el entorno, junto al movimiento y la comunidad, se convirtió en parte de su proceso para volver a llenarse de vida.

Su historia deja una invitación sencilla, no esperar a que algo te obligue a cuidarte.



“Encuentra una actividad que disfrutes, muévete, revisa tus hábitos, come saludable, descansa, aprende a poner límites y busca apoyo cuando lo necesites. Y ante un diagnóstico, recuerda que no tienes que atravesarlo solo, el acompañamiento médico, emocional, familiar y espiritual son parte del camino”.

Etzel Bartuano



Cada mañana, **Etzel agradece lo cotidiano, abrir los ojos, sentirse bien y saber que su familia también está bien.** Quizás ahí está una de las grandes lecciones de su historia; **el bienestar no empieza cuando lo necesitamos.**

Empieza en las pequeñas decisiones con las que elegimos vivir hoy.

Desconectarse es el nuevo lujo

Pratyatma Yoga

Para Javiera, **el yoga y la elongación** son un estilo de vida que **invitan a ir hacia adentro, encontrar calma y conectar con uno mismo**. Sus clases combinan movimiento, respiración y meditación para trabajar cuerpo y mente, y pueden adaptarse a diferentes necesidades y momentos de vida.

Ofrece clases privadas y personalizadas de diferentes prácticas como Hatha, Vinyasa y Yin Yoga, entre otras especializaciones.



Espacio para volver a ti

 **Reserva tu clase**

WAA Panama Blue Hub



En Veracruz, Deyanira convierte los **deportes acuáticos** en una **experiencia de bienestar**, movimiento y conexión con la naturaleza, con actividades acuáticas sin motor.

Y para vivirlo en grande, llega **Tabogazo 2026**, que **celebra su 9ª edición el 5 de diciembre**. Una **travesía entre Veracruz y Taboga** que reúne a participantes de stand up paddle, canoa polinesia, kayak, bote dragón y natación en aguas abiertas, conectando deporte, bienestar y turismo con propósito.

 **Inscríbete**

¿Te animas a vivir el Tabogazo?

Hockey Subacuático



Esta disciplina llegó a Nativa de la mano de Franck y Nicole, una pareja canadiense que decidió formar un pequeño club con vecinos y amigos. Después de seis meses, encontraron en la piscina del Liceo Francés un espacio más amplio para continuar jugando.

El juego combina inmersión, movimiento y estrategia. Los equipos utilizan máscaras, snorkel, aletas y un pequeño stick para desplazar un disco por el fondo de la piscina hasta llevarlo al arco contrario. Y aunque pueda parecer un deporte exigente, **destacan que es de bajo impacto y que puede practicarse a distintas edades. Incluso cuentan que en Canadá llegaron a jugar con personas de hasta 74 años.**

“Puedes venir sin equipo, tenemos todo para empezar”.

Comenta Franck



¿Te animas a probar algo diferente?

Se reúnen todos los martes y jueves, de 5:00 a 6:00 p. m., en la piscina del Liceo Francés. Solo tienes que acercarte, probar y disfrutar.

 Únete

**¡Entrenar es despejar la mente,
cuidar el cuerpo y conectar!**

¿Qué actividad te gustaría compartir?

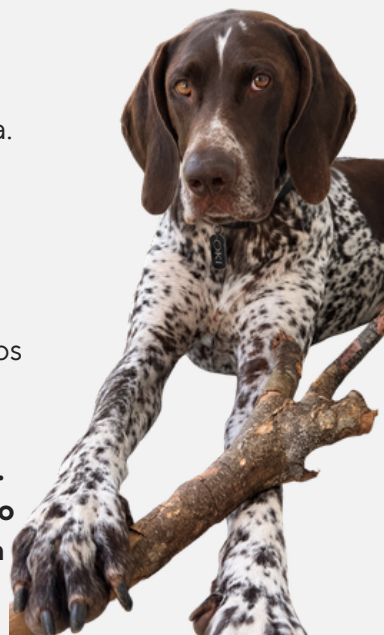
Compártela

Club de mascotas

Roki y Dafa: Frío y Calor

De Canadá a Bocas del Toro y, recientemente, a Panamá Pacífico. Roki y Dafa han acompañado a Natasha y su pareja en distintas etapas de su vida. Roki llegó primero, al ser elegido entre varios cachorros en un invierno canadiense, mientras que Dafa llegó desde Bocas del Toro, rescatada de una camada en situación de calle.

Mudarse de la isla, donde estaban acostumbrados a la playa y la naturaleza, fue un cambio importante. **Después de un largo viaje en auto, encontraron aquí un nuevo lugar para explorar. Descubrieron algo que hizo la transición mucho más sencilla, espacios naturales donde pueden caminar, correr y seguir disfrutando juntos.**



“Los perros traen mucho amor y también compañía. Cuando están contigo, nunca estás realmente solo”.

Naty



Roki es energía pura, siempre listo para jugar con su pelota. Dafa, en cambio, tiene un espíritu más independiente y tranquilo. **Juntos encontraron en Panamá Pacífico un nuevo escenario para seguir haciendo lo que mejor saben hacer, acompañar, jugar y llenar de alegría su hogar.**

¿Tu mascota tiene una historia que contar?

Compártela

Vida compartida

Animales venenosos: Conocerlos es aprender a convivir

Se han identificado distintas especies de animales venenosos en todo el entorno que nos rodea, entre ellas serpientes, arañas y escorpiones. También forman parte de este grupo algunas avispas, abejas, polillas, cienpies y escarabajos. Conocer cuáles pueden encontrarse en el entorno permite saber cómo actuar ante un encuentro y evitar riesgos innecesarios.



“Conocer las especies que habitan nuestro entorno reduce el miedo, nos permite reconocer los riesgos y aprender a respetar su espacio”.

Explica Reinaldo Pérez, guardafauna

Si encuentras uno, no lo toques ni intentes atraparlo. **Mantén la distancia y permite que siga su camino.** Si ocurre una mordedura o picadura, busca atención médica inmediata y evita esperar a que aparezcan síntomas.



Conocer estas especies también ayuda a perderles el miedo y aprender a respetarlas. Como explica Reinaldo, el conocimiento permite entender mejor cómo comportarse ante un encuentro y disfrutar de la naturaleza con mayor seguridad.



“Estas especies cumplen una función importante en el ecosistema, porque ayudan a controlar las poblaciones de otras especies y mantienen ese equilibrio natural”.

Reinaldo Pérez, guardafauna

No todo veneno representa el mismo riesgo para las personas. Algunas especies han desarrollado toxinas especialmente efectivas para inmovilizar o dominar a sus presas, pero con un efecto mucho menor en nosotros.

Si te encuentras con un animal:

- Obsérvalo sin acercarte.
- No intentes moverlo ni capturarlo.
- Repórtalo al CSI:
+507 316 3636



Convivir con la naturaleza es aprender a conservar y respetar su curso, por ello recuerda:

- Mantén la distancia
- Reduce la velocidad
- Evita el contacto

Somos parte de un sistema vivo

¿Qué quieres saber de nuestra fauna?

Cuéntanos

Crece aquí

Mejor Parque Logístico

La infraestructura que acompaña el crecimiento de las empresas es reconocida fuera de Panamá. Durante EXPOPARKS Dominicana 2026, el **PanAmerica Corporate Center fue reconocido con el EXPOPARKS LATAM Award 2026 – Mejor Parque Logístico**, por su aporte al desarrollo de infraestructura logística y empresarial de Panamá y Latinoamérica.

Más que un reconocimiento, **el premio pone en valor la visión de desarrollo que combina infraestructura, conectividad y capacidad para crecer y competir a largo plazo**. En el marco del evento, Henry Kardonski, CEO de London & Regional Panamá, compartió la mirada sobre las mejores prácticas para desarrollar proyectos urbanos mixtos y plataformas industriales preparadas para responder a las necesidades del futuro.



Este reconocimiento también habla de la evolución del área comercial, un ecosistema donde empresas, industrias y servicios encuentran infraestructura y condiciones para desarrollarse, generando nuevas oportunidades y fortaleciendo el papel del área dentro del entorno empresarial y logístico de Panamá.

Cuando eliges el entorno correcto, todo crece contigo

Explora oportunidades

Mr. Car Wash Eco Spa: Cuidar lo que nos mueve



En 2024, este espacio comenzó como una franquicia, pero Karla Gúnera junto a su equipo sabían que podían construir algo propio. Así nació **Mr. Car Wash Eco Spa, una marca más cercana y ecofriendly, pensada para cuidar los vehículos y hacer más sencilla la experiencia de quienes los visitan.**

Aquí, ese propósito también se refleja en el uso productos ecofriendly y equipos, que permiten reducir el consumo de agua e impacto al medio ambiente.

Hoy, después de dos años en el mismo lugar, el emprendimiento sigue creciendo. Atiende a empresas y clientes recurrentes, el próximo paso es acercarse cada vez más a la comunidad. La intención es seguir fortaleciendo la marca, sumar nuevas experiencias y continuar construyendo desde Panamá Pacífico.

**“Aquí encontré un lugar
donde también podía crecer
mi negocio y mi vida”.**

Karla Gúnera
CEO, Car Wash Eco Spa

Para Karla, este proyecto es mucho más que un negocio. **Es una parte de su creatividad, de su visión de servicio y de sus ganas de hacer crecer algo propio.**

También es una historia personal, porque después de años trasladándose diariamente decidió mudarse a Panamá Pacífico y **encontró aquí un lugar donde también podía disfrutar de su vida en comunidad.**

Mejor lugar para **vivir**

Más **cerca de tu vida**

Bienestar también es tener cerca lo que hace parte de tu día. **Cuando colegios, comercios, restaurantes, servicios, espacios deportivos, áreas verdes y lugares de encuentro forman parte del entorno, muchas de las cosas que necesitas están a pocos minutos de casa.**



Esa cercanía se convierte en tiempo para ti. Tiempo para desayunar sin prisa, acompañar a tus hijos, hacer ejercicio, encontrarte con amigos o simplemente regalarte unos minutos de pausa. **Cuando lo importante está cerca, tienes la libertad de elegir cómo vivir tu tiempo y el día tiene más espacio para las cosas que realmente disfrutas.**



Más cercanía, más momentos.

Cada minuto cerca de lo que necesitas o disfrutas también suma. Y cuando la comodidad forma parte de lo cotidiano, vivir se siente más simple, más conectado y más tuyo.

Beneficio SEMM:

Un respaldo pensado para cuidar de ti

Panamá Pacífico ofrece diferentes formas de vivir con bienestar, naturaleza en sus alrededores, espacios para compartir y la seguridad de tener cerca lo que necesitas; una de ellas, es poder sentirte acompañado y atendido por alguien capacitado en momentos inesperados.



Suma mucha tranquilidad saber que **cuentas con servicio de ambulancias 24/7 con el Beneficio SEMM**, una alternativa de atención ante emergencias a quienes viven y hacen vida aquí.

Porque en una emergencia, cada minuto cuenta. Y tener un servicio de atención prehospitalaria cerca, significa contar con una respuesta próxima cuando se presenta una situación que requiere atención inmediata.



Este servicio puede ser solicitado por los residente de Panamá Pacífico, todos los días las 24 horas, y puedes solicitarlo a través del **CSI: +507 316 3636**

Cuando eliges el entorno correcto, todo crece contigo

Explorar oportunidades

Mantente al tanto

Una noche para celebrar juntas



¿Cuándo fue la última vez que decidiste salir a disfrutar? El próximo jueves, 3 de diciembre, Pacific Experience vuelve a crear un espacio para las mujeres de la comunidad.

Mama Cocktail Night llega a su **tercera edición** con una invitación clara; salir de la rutina, encontrarte con tus amigas y dejarte sorprender.

Una noche de buena comida, mixología, música, baile y una experiencia sorpresa en la que tú también serás parte.

“Más que un evento, esta iniciativa nació para crear momentos dentro de Panamá Pacífico que nos permitan conectar, celebrar y disfrutar juntas. Porque parte de vivir aquí también es tener espacios para compartir”.

Katherinne Osuna

Así que **busca a tus amigas, ponte tu mejor look y prepárate para una noche de esas que se disfrutan sin prisa y se recuerdan por mucho tiempo.**



El plan está listo. Solo faltas tú. Sé parte de esta noche tan especial

-  **Jueves, 3 de diciembre**
-  **The Westin Playa Bonita**
-  **Outfit Tropical Chic**
-  **Show sorpresa**



“La intención es crear experiencias que hagan comunidad y que nos hagan decir ¡qué bueno que esto está pasando!”

Katherinne Osuna



¿Te sumas? Reserva tu cupo y prepárate para una noche llena de sorpresas frente al mar

Resérvalo aquí

¿Tienes una historia para contar?

Compártela



Mantente conectado

Dale clic a los íconos

Redes sociales



Residente

WhatsApp & Email

+507 6612-4808

plc@panamapacifico.com

Comercial

WhatsApp & Email

+507 6790-5388

atencionpanamapacifico@mts.com.pa

Canal de alertas



Gracias por ser parte de esta comunidad.
¡Nos vemos en la próxima edición!